

～野菜たっぷり鶏もも肉のポトフ～



鶏肉にはタンパク質が含まれていて、野菜と組み合わせることでビタミン・ミネラルも摂取できます♪

☆材料(2人分)

鶏もも肉(骨つき)：2本 人参：1/2本 かぶ：2個 キャベツ：1/4個

じゃがいも：2個 玉ねぎ：1/2個 ローリエ：1枚

☆ブイヨン

洋風スープの素(固形)：1個 水：5カップ

☆調味料 A

醤油：小さじ2 こしょう：少々

☆作り方

- ①鶏肉は骨に沿って切り込みを入れる。
- ②人参は長さを半分にして、太い方は2つ割にする。
- ③かぶは茎3cm位を残して皮をむく。キャベツと玉ねぎは2等分し、じゃがいもは皮をむいて水に2分さらす。
- ④鍋に①、ローリエ、ブイヨンを入れ、煮立ったらアクをていねいに取り、②を加えて10分煮る。
- ⑤残りの野菜を加え、蓋をして弱火で10分煮る。
- ⑥調味料 A を加え、さらに約10分弱火で煮て出来上がり♪

ポトフで体を温めて血流を良くしましょう♪